

Vallen: zo doe je dat...

Voorkom

Ietsel... wat tips!

U kunt nog zo voorzichtig zijn, maar soms is een val niet te voorkomen. Met deze tips zorgt u ervoor dat als u valt, de gevolgen zo klein mogelijk blijven. Meer dan de helft van de valpartijen van 65-plussers gebeurt in en om het huis. Een val levert vaak verwondingen op. Met deze tips kunt u misschien voorkomen, dat u ernstig gewond raakt door uw val.

DE VALAIRBAG

De heupairbag of valairbag kan voorkomen dat u een heup breekt bij een val. Het is een soort riem die u onder uw kleding draagt. U voelt en ziet er niks van. Door een ingewikkeld softwaresysteem met bewegingssensoren kan de riem vaststellen of iemand in balans is of niet. Aan de hand daarvan wordt de airbag in minder dan een seconde opgeblazen om uw val te breken. Deze airbags kosten tussen de 500 en 700 euro. Bent u vooral bang om met de fiets te vallen? Kies dan voor een fietshelm. Er zijn ook fietsairbags die u om uw nek kunt dragen zodat hoofdletsel kan worden voorkomen. Deze zijn voor 299 euro te bestellen bij de ANWB.

DE HEUPBESCHERMER

De heupbeschermer is een soort onderbroek die u net als de heupairbag onder uw kleding draagt. In de broek zit schokbrekend of schokdempend materiaal zodat uw val wordt opgevangen. Op die manier verkleint u de kans op een gebroken heup. Groot voordeel van de heupbeschermer of hipshield is dat deze 30 euro kost en dus een stuk goedkoper is dan de fietsairbag. De beschermer is verkrijgbaar in verschillende maten en er is een mannen- en vrouwenvariant.

EEN VALKUSSEN

Bent u bang dat u uit bed valt? Dan kan een valkussen heel han-

VAL NIET BAARN

STA STEVIG IN UW OMGEVING
HOUD UW LICHAAM IN BALANS



Naarmate u ouder wordt, is het steeds moeilijker om in balans te blijven. Er kunnen meerdere redenen zijn waardoor uw lichamelijke balans vermindert.

Welzijn Baarn & Buurtzorg Baarn bieden 3 GRATIS bijeenkomsten aan om u in balans te houden.



WWW.WELZIJNBAARN.NL

dig zijn. U kunt het kussen naast uw bed op de grond leggen. Kijk wel uit dat u er 's nachts niet over valt. Omdat er een handvat aan het kussen zit, kunt u het kussen makkelijk verplaatsen of meenemen.

EEN CURSUS VEILIG VALLEN

Veel gemeentes bieden 'Valpreventie' cursussen aan. Ook Welzijn Baarn heeft de 'Val niet' cursus. Hierover meer verderop op deze pagina. U leert dan niet alleen hoe u het vallen kunt voorkomen, maar ook hoe u zich veilig en op een ontspannen manier kunt opvangen als u toch valt. Op de site van Veiligheid.nl kunt u veel informatie vinden over veiligheid. Ook veel fysiotherapeuten geven valcursussen. U kunt bij uw verzekeraar navragen of de cursus (deels) vergoed wordt. Bij de meeste aanvullende verzekeringen is dat zo. U kunt natuurlijk ook bij uw huisarts terecht voor advies.

VITAMINE D

Wist u dat extra Vitamine D ervoor zorgt dat uw spieren en bot-

ten langer sterk blijven? Ouderen krijgen te weinig Vitamine D binnen én maken er minder van aan. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking (osteoporose), een verminderde afweer, zwakkere spieren en een slechter evenwichtsgevoel. Ouderen die te weinig vitamine D binnenkrijgen, hebben vaker moeite met bijvoorbeeld opstaan uit een stoel en traplopen. Bovendien verkleint vitamine D de kans op botbreuken en maakt het de spieren sterker, waardoor de kans op vallen aantoonbaar afneemt. U kunt Vitamine D bij de drogist kopen.

PERSONENALARMERING

Als u dan toch valt, is het belangrijk dat er snel hulp komt zodat erger ietsel kan worden voorkomen. Met een personenalarm kunt u anderen alarmeren als er binnenshuis iets met u aan de hand is. Zo'n alarm bestaat onder meer uit een ketting met een knop. Maak het koord daarvan niet te lang: de knop dan alsnog buiten bereik komen. Er zijn ook

alarmen met sensoren die een val automatisch signaleren en daarna alarm slaan. Een goed werkend personenalarm is een geruststellende gedachte, zowel voor uw familieleden als voor uzelf. Meer informatie over personenalarmering leest u hier.

EEN HULPHOND

Epilepsie- of hulphonden worden ingezet bij mensen met epilepsie, bijvoorbeeld om te voorkomen dat iemand valt. De honden zijn zo getraind dat ze weten wanneer hun baasje op het punt staat een aanval te krijgen of te vallen. Wist u dat een hulphond dan een alarmknop kan bedienen van het personenalarm? Dat hij medicijnen of hulp kan halen? Of u in zijligging kan leggen? Hulphonden worden ook steeds vaker ingezet bij ouderenzorg. Voor meer informatie over hulphonden kijkt u op www.hulphond.nl.

Bron: www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/vallen-zo-voorkomt-u-letsel

Vrijwilligerswerk

onder de loep

Week 09 - 2019

Lyvora Lage Vuursche zoekt: Gymnastische ondersteuners

Die graag samen en voor ouderen (die dementerend zijn) de gymnastiekles mogelijk willen maken met onze gymnastiekleraar. Ondersteunen bij voorbereidingen en de nazorg. Tijdsbesteding: 1.5 uur per week.

Landschap Erfgoed Utrecht zoekt: Weidevogelbeschermers

Tijdens het broedseizoen van maart tot juli helpen om broedende en opgroeiende weidevogels in het boerenland te beschermen tegen werkzaamheden van boeren. Je start het seizoen door samen met andere vrijwilligers de nesten op te sporen, en markeren. Tijdsbesteding: < 4 uur p. wk. in broedseizoen.

Landschap Erfgoed Utrecht zoekt: Coördinator Weidevogelgroep

Ondersteunt vrijwilligers tijdens het broedseizoen. Denk aan starten slot-avond, contact met boeren, overleg, kennisuitwisseling met de andere coördinatoren en begeleiding van nieuwe vrijwilligers. Tijdsbesteding: 8 uur p. wk in broedseizoen.

St. Meewerken in Eemland zoekt: Creatieve talenten

Maandag- en donderdagmiddag 15-17 uur in ons prachtig atelier in Soest creatieve uitingsvormen ontwikkelen en aanbieden aan talentvolle mensen met een stoornis in het autistisch spectrum. Tijdsbesteding: 3 uur per week.

Vita 2000 zoekt: een Penningmeester

Wij zoeken iemand die het leuk vindt om met cijfers te werken. Kennis van de financiële wereld is niet persé nodig. Nauwkeurigheid is belangrijker. Tijdsbesteding: < 4 uur per week.

Meer weten of reageren op deze of andere 65 inspirerende functies? Kijk op: welzijnbaarn.nl/voor-vrijwilligers Eemnesserweg 17 - 3743 AD- Baarn, Telefoon: 06 - 51030606 Tijdens kantooruren!

VAL NIET BAARN

3 GRATIS BIJEENKOMSTEN

15
maart

10.00 uur
12.00 uur
(inloop vanaf
09:45 uur)

Voorlichting:

Bent u fit genoeg? Doe mee met een interactief kennis- en actiespel. Leer hoe u zo lang mogelijk fit en vitaal blijft.

22
maart

10.00 uur
12.00 uur
(inloop vanaf
09:45 uur)

Informatie & advies:

Krijg antwoord op al uw vragen van de:
- oefentherapeut
- apotheker
- diëtist

26
maart

10.30 uur
11.15 uur
(inloop vanaf
10:00 uur)

Training:

Bent u in balans? 1 manier op daar achter te komen! Doe mee aan de Balanstraining. Gegeven door Anita Lomme, beweeg- en voedingscoach.

Mede mogelijk gemaakt door:

diëten
praktijk voeding
vitaal

BENU
APOTHEEK

FTB Multidisciplinair
Gezondheidscentrum

Meedoen?
Welzijn Baarn
035 - 54 22020

Locatie:
Ontmoetingscentrum De Leuning
Oranjestraat 8
3743 GD Baarn

Heeft u vragen?
Buurtzorg Baarn
06 - 239 48 440

Welzijn Baarn
Doesjka Reijn
(ouderenadviseur)
06 - 10 64 42 22

Pit Baarn



Herkent u dit?

"Mijn man is recent overleden en er staat een erfenis voor me klaar die bestaat uit verschillende schulden. Ik weet niet wat ik hiermee moet. Kan iemand mij adviseren?"

Vraag het Pit!

Mail: info@pitbaarn.nl
Bel: (035) 303 78 88
www.pitbaarn.nl

Spreekuren:
Eemnesserweg 17, Baarn
Maandag: 10:00-12:00
Woensdag: 14:00-16:00
Vrijdag: 10:00-12:00

Colofon

Deze pagina wordt samengesteld onder supervisie van Krista Peeters, PR & Communicatie Welzijn Baarn. T: 035 541 86 00 E: Krista@welzijnbaarn.nl (Eind)redactie: Marika Smits Design by: Krista Peeters Design